

راههای غلبه بر ناکامی از نگاه قرآن

زهرا خراسانی * _ کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث _ عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان

چکیده:

قرآن نسخه‌ی تربیت بشر، آرام بخش دل‌های مؤمنان، شفابخش آلام دردمندان، منبع انرژی و مقاومت، راهنمای رسیدن به سعادت و کامیابی در زندگی انسان‌هاست. از آنجا که قدرت و توانایی انسان محدود است. امکان شکست و ناکامی در زندگی هر کسی وجود دارد. ناکامی به علل مختلف ایجاد می‌شود و بروز آن زمینه‌ساز رنج‌هایی چون رنج تنهایی، ناامیدی، ترس، انزواطلبی، افسردگی، آشفتگی، احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی، اضطراب می‌گردد. در عصر امروز با توجه به پیشرفت علم و تکنولوژی بر خلاف آنچه در زندگی امروز انتظار آن می‌رود اغلب مردم با مشکلات عاطفی روبرو شده و دچار یأس، ناامیدی و افسردگی روحی گردیده‌اند. عناصر زمینه‌ساز بروز عوامل شکست و ناکامی در بیشتر اوقات؛ ناشی از موقعیت‌هایی است که در زندگی رخ می‌دهد مرگ عزیزان، از دست دادن شغل، شکست ناشی از عدم قبولی در دانشگاه، کمبود سرمایه‌ی مالی در تأمین معاش خانواده‌ها، عدم دسترسی به امکانات لازم برای یک زندگی تقریباً رفاه‌نسبی، موجب تشدید استرس، اضطراب و نگرانی افراد شده است. از سوی دیگر عدم آگاهی افراد از علوم جدید و بهره‌ی نادرست از فناوری گرفتار تزلزل شخصیت و سرگردانی نگران‌کننده‌ای شده‌اند. از این رو برای تسکین آلام و رنج‌های بشر امروزی فقط دین و مذهب قادر است راه حل کاملی برای مسائل بشری ارائه نماید. ایمان و توجه به خداوند، امیدواری، توکل، صبر و استقامت در برابر گرفتاری‌ها و مصائب زندگی آرامش خاصی را به همراه خواهد داشت. این مقاله با عنوان راههای غلبه بر ناکامی از نگاه قرآن به ارائه‌ی رهنمودهایی از آموزه‌های قرآنی پرداخته است. قرآن کریم از راههای متعدد انسان‌ها را به امیدواری، احساس آرامش، توکل، خودباوری، بکارگیری استعداد های درونی، استحکام بنیان‌های اعتقادی، جبران خطاهای گذشته‌ی زندگی فرا می‌خواند. همچنین به انسان هشدار می‌دهد هنگام گرفتاری و مصیبت‌ها ترس به خود راه ندهد و با به‌خاطر آوردن موفقیت‌های گذشته در زندگی خداوند را شکر گزار باشد و به بازنگری سبک زندگی فردی؛ اعمال و رفتارهای اجتماعی بپردازد. پیوستن به اجتماع و

همراهی دوستان خوب و شایسته؛ عوامل و زمینه های ناکامی را برطرف سازد تا به سوی کامیابی و خوشبختی رهنمون

گردد. در نهایت هدف این مقاله بیان راههای غلبه بر ناکامی و صعود برفراز آن با رهنمودهای قرآنی است.

واژه های کلیدی:

امیدواری، آرامش، توکل، خود باوری، خلاقیت، نوسازی، فرصت، استقامت، دوست، ناکامی، کامیابی.

۱. مقدمه

قرآن حیات بخش بشر، شاهراه سعادت بشر، التیام بخش آلام و دردهای وی، از جمله داروی شفابخش دردهای معنوی است. همچون درد عشق، درد هجران، درد جانان، شفاخواهی معنوی برای اعتلای روح انسانی است. آیتش مایه ی هدایت و شفای قلوب مؤمنین است. خداوند متعال در قرآن کریم فرموده است: «قد جاء تکم موعظه من ربکم و شفاء لما فی الصدور.» (یونس/۵۷) یعنی به یقین، برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی و درمانی برای آنچه در سینه هاست. و در آیه ی دیگر بیان می فرماید: «قل هو للذین آمنوا هدی و شفاء.» (فصلت / ۴۴) یعنی بگو: این (کتاب) برای کسانی که ایمان آورده اند رهنمود و درمانی است.

فراهم نمودن یک زندگی توأم با موفقیت و کامیابی شاید با سختی و مشکلاتی توأم باشد و رسیدن به این مرحله برای بیشتر انسانها ناممکن به نظر می رسد. پیشرفت تکنولوژی و فناوری جذابیت خاص خودش را در زندگی مرفه امروزی نزد برخی افراد نمودار ساخته است. با این حال در زندگی امروز، اغلب مردم، بخصوص نسل جوان ما در اضطراب و نگرانی خاصی بسر می برند. نامساعد بودن شرایط زندگی امروزی وعدم دستیابی به رفاه نسبی از عوامل مهم بروز رنج های درونی است که پیامدهایی چون رنج تنهایی، ناامیدی، ترس، انزوا طلبی، افسردگی، آشفتگی، احساس پوچی و بی هدفی در زندگی، اضطراب و نگرانی در پی خواهد داشت. این عناصر نشانه هایی هستند که بین خود و دیگران و جهان پیرامون ما فاصله انداخته و نتایج حاصل از آن منجر به شکست و ناکامی می گردد. سراسر عمر ما تلاشی است پیوسته برای دست یافتن به کامیابی و سعادت و دغدغه ی ما یافتن راهی است برای غلبه بر ناکامی ها، از این رو قرآن کریم به عنوان اعلی ترین کتاب شفابخش و درمانگر؛ همواره از انسان ها می خواهد تا به واقعیت ها بپردازند و اندیشه ی خود را بکار اندازند. هر کس با این منبع شفا بخش ارتباط برقرار کند از نیروی عظیم آن می تواند دردهای خود را التیام بخشد و سرعت بهبودی و سلامتی خود را دریابد.

برای غلبه بر ناکامی لازم است به عناصر زمینه ساز آن توجه نمود و آن دسته عناصری را که سبب تزلزل استعدادهای مثبت می شود شناسایی نموده و در جستجوی راه غلبه بر آنها برآمد. همان طوری که استعدادهای مثبت در افراد موجب عملکرد شادی آفرین می شود، نیروهای منفی نیز شکست و ناکامی را بدنبال می آورد. محققین روان شناس بر این نظرند احساس ناامیدی زمانی روی می دهد که فرد از رسیدن به هدف های مهم و یا ارضاء امیال خود بازمی ماند. هر کسی تحت تأثیر عواملی در طی زندگی اش دچار ناکامی شده است؛ توجه بیش از حد به دردها و مشکلات زندگی بر شدت گرفتاری می افزاید و به ناکامی و شکست می انجامد. از سوی دیگر انسان وقتی از هدف اصلی خویش دور مانده است احساس عدم امنیت می کند وقتی استعدادهای فرد متناسب با توانایی و استعدادهای او نباشد دائما به سرزنش خود می پردازد و از امکانات بالقوه ی خود فاصله می گیرد. در این حالت انسان به یک تکیه گاه فکری نیازمند است تا بتواند او را به آرامش روحی - روانی برساند و بر عناصر شکست و ناکامی غلبه یابد. قرآن منبع انرژی و مقاومت است و به انسان هشدار می دهد تا به یک تکیه گاه مطمئن و آرام بخش پایداری دست یابد و راههای غلبه بر ناکامی را پیش روی زندگی انسان به نمایش می گذارد.

۲. تمام امیدواری خود را به سوی خدا قرار دهید

ناامیدی از جمله عناصری است که زمینه ساز بروز رنج های درونی افراد می شود. زیاده خواهی، اندیشیدن به آرزوهای دراز و دست نیافتنی، رؤیاهای بزرگ منجر به شکست و ناکامی می شود. مثلا اگر یک جوانی با شرکت در امتحان کنکور ورود به دانشگاه موفق نشود احساس دلسردی می کند و یا از استعدادهای بالقوه

درونی خویش نا آگاه باشد گویا فرصت موفقیت و کامیابی برای او به اتمام رسیده و فقط سعادت خود را در قبولی امتحان دانشگاه می بیند. اما اگر متناسب با استعداد و توانایی خود شغل مورد علاقه ی خود را متناسب با استعداد فردی و محدودیت های اجتماعی انتخاب نماید حتی الامکان در این راه بیش از پیش به موفقیت نائل می گردد.

قرآن کریم از راههای متعددی انسان را امیدوار می کند. خداوند ما را به مغفرت و وسع روزی وعده می دهد در حالی که به صراحت بیان می کند که شیطان انسان را به فقر و بدی وعده می دهد و ما را از کمک به دیگران می ترساند: «ولو بسط الله الرزق لعباده لبغوا فی الارض و لکن ینزل الغیث من بعد ما قنطوا و ینشر رحمته...» (شوری/۲۷). یعنی اگر خدا روزی را بر بندگانش فراخ گرداند ، مسلماً در زمین سر به عصیان بر می دارند ، لیکن آنچه را بخواهد به اندازه ای (که مصلحت است) فرو می فرستد. و هشدار می دهد به هیچ کس امید نداشته باش جز به ذات یگانه یکتا: « فلا تکن من القانطین. » (حجر/۵۵) پس از ناامیدان مباش. مفسرین در بیان آیه ی فوق آورده اند که خداوند پیمانان و ظرفیت وجودی هر کس را می داند و طبق مصلحت او به او روزی می دهد نه چندان که طغیان کنند و نه چندان که از فقر فریادشان بلند شود مطالعه در حال انسان ها گواه صادق این واقعیت است که وقتی دنیا به آنها روی می آورد و صاحب زندگی مرفه می شوند و مسیر حوادث بر وفق مراد آنهاست دیگر خدا را بنده نیستند، به سرعت از او فاصله می گیرند و در دریای شهوات غرق می شوند و بر ظلم ، ستم و فساد را گسترش می دهند. هم اکنون جوامعی را می بینیم که غرق انواع نعمت و ثروت و رفاه هستند و در عین حال گرفتار انواع مصائب و بدبختی ها می باشند. ناامنی ، کشتار ، آلودگی فراوان اخلاقی ، اضطراب و انواع نگرانی ها ، جسم و روح آنان را گرفتار می سازد. اما دور نمای زندگی آنان دل انگیز ، اما از خودشان بدبخت تر خودشان هستند. (۱)
حافظ می سراید:

گر اعتماد بر الطاف کار ساز کنید

بجان دوست که غم پرده بر شما ندرد

ماکسول مالتز در کتاب روانشناسی خلاقیت می نویسد: از نشانه های ناامیدی ؛ دلسردی فوری و انزوایی است که گاه آن را به شما تحمیل می کنند و گاه خود شما داوطلبانه به این کار رضایت می دهید. از زندگی و از خویشتن روی برمی تابید و به استعداد موفقیت خود لطمه می زنید. گاهی احساس تنهایی و دقایقی با خود خلوت نشستن و رسیدن به آرامش ذهنی و باز سازی نیروهای خود را در مقابله با دشواری های زندگی تقویت می کند. جان لاک متفکر انگلیسی می نویسد: خوشبختی یا بدبختی انسان بیشتر دست خود اوست. (۲)

اگر انسان در کارهایش امید به قدرت الهی داشته باشد و او را به خود از همه نزدیکتر بداند ناامیدی به درونش راه نمی نماید. چنانکه قرآن کریم بیان می دارد: « و نحن اقرب الیه من حبل الورد. » (مائده/۱۶) یعنی ما از رگ گردن به او نزدیکتریم. پس خدا را در نظر داشته باشید. زیرا اگر حرفی را بگویید او می شنود و بر ضمیر و ودرون دل های شما هم آگاه است. با این تفکر و اندیشه قرآنی می توان بر عنصر ناامیدی غلبه یافت.

مولوی می سراید:

سوی تاریکی مرو خورشیدهاست

سوی نومیدی مرو امیدهاست

ویس و رامین:

زنومیدی بسی امید آید

اگر امید رنجوری نماید

۳. احساس آرامش را در خود پرورش دهید

احساس نا آرامی ، بی قراری ، استرس و نگرانی در زندگی و بی توجهی به حفظ آرامش درونی در مواقع تهدید آمیز و در برابر مشکلات روزانه ی زندگی عوارض روحی و جسمی در پی دارد. بدترین بدشانسی یک فرد در این است که روح او ترس و دو دلی را در خود ضبط کند. از این رو لازم است هدف والایی برای خود در نظر بگیرد و ترس و تردید را به دل راه ندهد. بدون آرامش باطن موفقیتی وجود نخواهد داشت.

الکسیس کارل در کتاب راه و رسم زندگی می نویسد: خودخواهی ، خشم ، غرور ، بخل و حسد برای روح انسان ضرر دارد و تعادل عصبی و روانی را بهم می زند. شخصیت را کوچک و حس اخلاقی را زائل و عقل را می زابد و فرد در این حالت تصمیم آگاهانه و منطقی نمی گیرد. (۳) مثلاً گاهی انسان در موقعیتی قرار می گیرد که او را عصبانی و خشمگین کرده است اگر نتواند احساس خود را کنترل کند و خود را مورد ارزیابی قرار ندهد و یا خشم خود را بجا بروز ندهد و سرکوب و انکار نماید دچار ترس ، اضطراب ، استرس و نگرانی خاطر می شود. گیل لیندن فیلدر در کتاب اعتماد به نفس برتر می نویسد: خشم اولین احساسی است که انسان ها آن را تجربه می کنند و آخرین احساسی است که ما یاد می گیریم چگونه به طور مؤثر از عهده ی آن برآییم. خشم واکنش طبیعی است که ما در مقابل احساس تهدید یا عجز و ناتوانی از خود بروز دهیم. انسان در برابر بی عدالتی و ناکامی احساس بی قراری و دل آشوبی می کند. البته گاهی خشم ؛ التیام بخش و گاهی خشم ؛ مخرب است . (۴)

لذا آگاهی از خشم درون خود و و شناسایی ناکامی های کوچکتر که در اثر بی عدالتی های موجود در جامعه همچون غیبت ، دروغ ، حسد ، بخل ، کینه ، عداوت ، افتراء و مواردی نظیر آن بوجود می آید، قلب مردم را جریحه دار می کند و آرامش افراد را در زندگی شان خدشه دار می سازد. پس نباید آرامش روحی ما به خاطر مسائل تهدید آمیز گذشته و آینده دچار تزلزل شود. از این رو یاد بگیریم چگونه در برابر بی عدالتی ها به طور قاطع پاسخ دهیم و از قید تنش های روحی - جسمی رهایی یابیم. کنترل خشم و این که چگونه باید این احساس را مهار کرده و بر بی عدالتی ها و ناکامی ها غلبه یابیم نیاز به آگاهی از احساسات درونی خود و بیان احساسات بنوعی به آرامش فرد کمک می کند. به عنوان نمونه به احساس خودتان اعتراف کنید. مثلاً بگویید: من هراسانم و فکر نمی کنم در این حالت بتوانم با شما گفتگو کنم یا من هم دارم عصبانی می شوم و فکر نمی کنم بتوانم در این حالت در باره ی آنچه می گوئید فکر کنم. یا از چنین جمله ای استفاده کنید اگر شما آرام شوید من به شما گوش خواهم داد. (۵) کنترل احساسات و مقابله با عوارض ناشی از نا آرامی به حفظ آرامش و تسکین دل شما کمک خواهد کرد. درقرآن کریم آمده است: «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم...» (فتح/۴) یعنی اوست آن کسی که در دل های مؤمنان آرامش را فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند. پس ایمان به استعداد و توانایی های خوبستن می تواند برای ما آرام بخش باشد.

۴. اهداف خود را در زندگی در نظر بگیرید و به خدا توکل کنید

یکی از نشانه های ناکامی سرگردانی درمسیر زندگی است و اگر هدف مشخصی نداشته باشیم ، قطعاً دچار تزلزل شخصیت و شکست و ناکامی می شویم. محققین بر این نظرند موفقیت حاصل نمی شود مگر این که آگاهانه تصمیم بگیریم ، موقعیت ها را ارزیابی کنیم ، اهداف خود را واقع بینانه تعیین نماییم و با موقعیت های جدید تصمیم خود را انطباق دهیم. پس اهداف خود را تعریف کنید و به اهداف بلند مدت و کوتاه مدت تقسیم نمایید این اهداف باید واقعی و معقول باشند یعنی دسترسی به آن اهداف ممکن باشد. پس برای دستیابی به اهداف بزرگ و عالی هدف های کوچک تر و مقصد های نزدیک تری را مشخص کنیم. زمانی که اهداف کوچکتر را یکی پس از دیگری به نتیجه برسانیم در نهایت به اهداف اصلی زندگی دست می یابیم. البته در راه رسیدن به هدف از هیچ تلاشی دریغ نوزیم و اگر در این مسیر دچار ناکامی و شکست شدیم ، به جنبه ی مثبت آن بپردازیم و بدانیم که هر شکستی خود یک موفقیت است و گامی محکم برای آینده است. موفقیت اهداف کوتاه مدت ؛ ما را برای رسیدن به اهداف والاتر نزدیک می سازد و انگیزه ی غلبه بر ناکامی را در ما تقویت می کند. به عنوان نمونه قبولی در امتحانات ترم تحصیلی

دانشگاه ما را به دریافت مدرک تحصیلی رهنمون می سازد. هدف والا از دستیابی به مدرک ؛ خدمت به جامعه ، شغل مناسب ، در یافت حقوق ، کمک به تأمین معیشت خانواده از لحاظ اقتصادی و یا هر هدف ارزشمند دیگری می تواند باشد که هریک از این اهداف ما را پله به پله به هدف اصلی نزدیک تر می سازد.

در قرآن کریم خداوند متعال فرموده است: «ان الله يفعل ما يشاء» (حج/۱۸) یعنی بی گمان خدا هر چه بخواهد انجام می دهد. پس به خواسته ها و هدف هایتان توجه بیشتری داشته باشید و در انجام کارها بر خدا توکل کنید: «و توکل علی الله و کفی بالله و کیلا» (احزاب/۳) یعنی بر خدا توکل کن و خدا برای نگرهبانی تو کفایت می کند. انسان با این تفکر قرآنی می تواند خود را به اهداف والا نزدیک سازد. زیرا قرآن کریم فرموده است: «فاذا عزمتم فتوکل علی الله ان الله یحب المتوکلین» (آل عمران/۱۵۹) یعنی چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن ، زیرا خداوند توکل کنندگان را دوست می دارد. و نیز در آیه ی دیگر آمده است: «من یتوکل علی الله فهو حسبه» (طلاق/۳) یعنی هر کس بر خدا اعتماد کند او برای وی بس است. از این رو در از نگاه قرآن کریم عنصر توکل واعتماد به الطاف الهی در رسیدن به اهداف مورد توجه قرار گرفته است. با این اندیشه به نتیجه ی اهداف خود خواهید رسید و بدانید بهترین یاریگر و پشتیبان شما خدای قادر است. مولوی می سراید:

عاقبت جوینده یابنده بود

سایه ی حق بر سر بنده بود

سنایی می سراید:

بی خدا باش و هر چه خواهی کن

با خدا باش و پادشاهی کن

جهد کردن ز تو عنایت از او

راه جستن ز تو هدایت از او

۵. استعداد و توانایی های خود را باور کنید

یکی دیگر از نشانه های ناکامی کمال طلبی افراطی ، زیاده خواهی و انتظار بیش از حد توان و استعدادهای درونی است که سبب بروز نگرانی ، اضطراب و عوامل ناکامی خواهد بود. کسی که خود را در آینه واقعیت دیده است ، توانایی های خود را در کنار ضعف های خود ، پذیرفته ، به خود باوری رسیده است برای مثال ممکن است کسی خود را در خلق آثار هنری فوق العاده ، در ریاضیات ، متوسط و در ادبیات ، ضعیف بداند. او با دانستن این سه واقعیت ، به روحیه ی خود لطمه نمی زند ؛ می داند که در کجا سرمایه گذاری کند و در چه مسائلی جولان دهد. اما اگر بدون که ارزیابی درستی از خود داشته باشد ، بخواهد در همه ی عرصه ها بهترین باشد. بی شک در همه ی عرصه ها عقب خواهد افتاد. البته این امر مطلوب است که انسان بخواهد در هر عرصه ای تلاش نماید که به امیال خود برسد اما توانایی او باید در یک جهت و هدف خاص مورد بهره برداری قرار گیرد تا نتیجه ی مطلوب تری داشته باشد. از این رو شما توانایی دارید محدودیت های خود را بشناسید و لازم نیست که هر یک از ما در همه ی زمینه ها سر آمد دیگران باشد. برای غلبه بر ناکامی و شکست به این نکات توجه کنید: آگاهی از نقاط ضعف ، آگاهی از نقاط قوت ، تصویر واقع بینانه از ظرفیت وجودی خود ، انگیزه ی لازم برای رسیدن به اهداف.

خداوند متعال در قرآن کریم صریحا اشاره فرموده است: «قل کلّ یعمل علی شاکلته» (اسراء/۸۴) یعنی بگو: هر کس بر حسب ساختار (روانی و بدنی) خود عمل می کند. از نظر امام خمینی (ره) اعمال انسان طبق این آیه ، پیرو شاکله ی نفس با هیأت باطنی روح و ملکات مخمره در آن است. از این منظر ارتباط ، تأثیر و تأثری شگرف بین روح و باطن ملکوتی انسان با ظاهر و قوای طبیعی او ، وجود دارد. چنان که روح سالم ، سلامت و کمال خود را از روزه های قوای طبیعی به نمایش می گذارد ، و همان گونه که کوزه از منافذ خود آب صاف گوارای داخلش را بیرون می دهد ، روح ناقص نیز پریشانی و تیره بختی خود را برملا می سازد. (۶) پس باید در انتخاب هدف به ظرفیت و توانایی های خود توجه داشته باشیم. عمل به نیت و افکار صحیح آرامش و اطمینان را بر قلب و روح انسان حاکم خواهد کرد و انتخاب هدف متناسب با ظرفیت وجودی خود روش والگوی بسیار خوبی برای غلبه بر ترس هایی است که گاهگاهی ناخودآگاه در دل انسان ایجاد می گردد. شما توانایی لازم

را دارید اما بدان که قدرت مخلوقات در برابر خداوند ناچیز است. خداوند شما را یاری می دهد: «ان تنصروالله ینصرکم و ینتہب اعدائکم» (محمد/7) یعنی ای کسانی که ایمان آورده اید اگر خدا را یاری کنید شمارا یاری می کند و گم هایتان را استوار می سازد. خداوند شما را از راههای زیر یاری می نماید: در قلب شما نور ایمان ، در روح شما تقوی ، در فکر شما آرامش ، فرشتگان را به یاری شما می فرستد ، حوادث را به نفع شما تغییر می دهد، قلوب مردم را به شما متمایل می کند ، سخنان شما را نافذ و فعالیت هایتان را پرثمر می سازد. (7)

حافظ می سراید:

و آنچه خود داشت زیبگانه تمنای کرد

سالها دل طلب جام جم از ما می کرد

طلب از گم شدگان لب دریا می کرد

گوهری کز صدف کون و مکان بیرون است

۶_ نیروی خلاق خود را در رسیدن به هدف ها بکار اندازید

یکی دیگر از نشانه های ناکامی عدم شناخت کافی از نیروی خلاقیت درون انسان است. هر چه باورهای منفی در ما شکل گیرد ، حاصلی جز دزدگی از خود و افسردگی نخواهد بود. از مطالعه در زندگی افراد می دانیم همواره انسان های موفق کسانی بوده اند که نیروی خلاق خود را در رسیدن به اهداف خود بکار برده اند. محققین بر این نظرند استعداد ؛ به تنهایی رمز موفقیت نمی باشد زیرا پیرامون ما افراد با استعداد زیادی وجود دارند که تحصیل کرده اند ولی شکست خورده ، مایوس و ناامیداند. پس تنها موردی که می تواند ما را به موفقیت و کامیابی رهنمون سازد همانا بکار گیری نیروی خلاقیت ، تلاش و پشتکار افراد است. خداوند در قرآن کریم به این مهم اشاره فرموده است: «والذین جاهدوا فینا لنهذبهم سبلنا...» (عنکبوت/69) یعنی و کسانی که در راه ما کوشیده اند ، به یقین راه های خود را بر آنان می نمایم. الکسیس کارل در این زمینه می گوید: برای رسیدن به خلاقیت در زندگی موفق باید فعالیت خود را دوچندان کنید و به خود ببالید که می توانید به اهداف خود نائل شوید. همچنین با قبول ضعف های درونی و شناخت محدودیت هایی که دارید تلاش نمایید و هرگز مایوس نشوید. در تلاش های خود واقع بینانه عمل نمایید. نیروی درون شما گرانبها ترین سرمایه ای است که در اختیار دارید. پس تلاش خود را مورد تحسین قرار دهید تا بر ناکامی ها غلبه یابید و به موفقیت دست یابید. (8)

مولوی می سراید:

بی جهاد و صبر کی باشد ظفر

جان بده از بهر آن جام ای پسر

حافظ می سراید:

براحتی نرسید آن که زحمتی نکشید

مکن ز غصه شکایت که در طریق طلب

7. به نوسازی و تجدید پایه های اعتقادی خود پردازید

یکی از نشانه های ناکامی به خاطر آوردن خطاها و ملامت خویشتن است و اگر این احساس ادامه یابد فرد را دچار آشفتگی روحی و انزوا طلبی خواهد نمود. پس برای غلبه بر آن به نوسازی و تجدید نظر پایه های اعتقادی خود پردازید. از جنبه ی اعتقادی نیز برای استحکام قوای فکری خود بهتر است خطا ها را به خاطر آورد و در صدد جبران آن بر آمد و گرنه انجام گناه از یکسو و به خاطر آوردن آن روح و روان فرد را آزار می دهد و او را دچار ناامیدی و یأس و بی هدفی خواهد نمود. احساس ناآرامی و تردید در بخشوده شدن ، به شکست و ناکامی منجر می گردد. بعنوان نمونه هر فردی در زندگی خود ، در انتخاب رشته تحصیلی ، شغل ، همسر ، انجام

وظایف روزانه ی ، شیوه ی برخورد با دیگران و سایر موارد دچار خطا و اشتباه می گردد. رمز موفقیت فراموش کردن اشتباهات و احساس همدردی با انسانیت خویش است. خود را باور کنید ، هدف هایتان را دسته بندی کنید و استعدادهای موفقیت را بکار اندازید.

مولوی می سراید: چه جرم کردی؟ ای چشم ما که بندت کرد بزار و توبه کن و ترک کن خطاها را پروین اعتصامی می سراید: ما بخوانیم ، ارچه ما را رد کنند عیب پوشی ها کنیم از بد کنند قبول کنید انسان جایز الخطا است. زیرا در قرآن کریم آمده است: «من عمل منکم سوءاً بجهاله ثم تاب من بعده و اصلح فآنه غفور رحیم» (انعام / ۵۴) یعنی هر کس از شما به نادانی کار بدی کند و آنگاه به توبه و صلاح در آید ، پس وی آمرزنده ی مهربان است. اگر احساس می کنی باعث آزار کسی شده ای یا نفرت و کینه ای به دل گرفتی سعی کن قلب خود را از نفرت و کینه تخلیه نمایی تا خوشبختی در آن لانه کند.

الکسیس کارل درباره ی تحول و دگرگونی خویشتن می گوید: احیای ما باید در همان شرایطی انجام گیرد که سبب سقوط ما شده است. محیط اخلاقی اجتماعات و روح تشکیلات عوض نشده اند و پیش از آنکه ما خود را تغییر ندهیم ، تغییر نخواهند یافت. بنا براین بایستی اجرای مقررات زندگی را در محیط نامساعدی آغاز کرد. در نظر برخی افراد راستگویی ، وفاداری ، همدردی ، دوستی و محبت به دیگران شاید کار عالی نباشد. اما برای رفع این حالت باید موانعی که در پیش داریم برطرف سازیم. همچنین در کنار عوامل منطقی باید عوامل عاطفی را در نظر گرفت و از شکست و ناکامی بشدت جلو گیری کرد. (۹) این دستورالعمل قرآن است که می فرماید: «ولا تجعل فی قلوبنا غلا للذین آمنوا...» (حشر/ ۱۰) یعنی و در دل هایمان نسبت به کسانی که ایمان آورده اند (هیچ گونه) کینه ای مگذار.

همچنین پذیرش اشتباهات گذشته راهی برای جبران خطاهای گذشته و غلبه بر ناکامی است. پس با ایمان و عمل صالح می توانید ناتوانی روحی و ضعف اخلاقی خود را جبران نمایید و هر روز به بازنگری کارهای همان روز بپردازید و بر زندگی خود کنترل مستمر داشته باشید. چنانکه در قرآن کریم آمده است: «الا من تاب وعمل صالحا فاولئك یبدل الله سیئاتهم حسنات.» (فرقان/ ۷۰) یعنی مگر کسی که توبه کند و ایمان آورد وعمل صالح انجام دهد. خداوند به لطف و کرمش و فضل و انعامش بعد از توبه کردن سیئات اعمال او را محو می کند و به جای آن حسنات می نشاند.

سعدی می سراید:

شب توبه تقصیر روز گناه

اگر هوشمندی ز دوار بخواه

نظامی می گوید:

گر تو برائی به که رو آوریم

چاره ی ما ساز که بی داوریم

۸- فرصت ها را غنیمت بشمارید

یکی دیگر از نشانه های ناکامی از دست دادن فرصت هاست به این معنا که فرد در مسیر رسیدن به هدف خویش ناکام وناموفق بماند واز ناراحتی های دنیایی شکوه نماید تا حدی که فرصت های آینده را نیز از دست بدهد. اگر انسان در امور مهم زندگی بد بیاری و بد اقبالی به وی روی آورد یا به تعبیری حسرت اوقات از دست رفته بر دل و جان او بماند و به جای چاره اندیشی به فرصت های از دست رفته غم و اندوه بخورد ، این حالت او را دچار افسردگی خواهد نمود. زیرا در قرآن مجید هم به این حالت اشاره گردیده است: «واذا انعمنا علی الانسان وثنا بجانیه واذنا مسه الشرّ کان یؤسا.» (اسراء/ ۸۳) یعنی و چون به انسان نعمت ارزانی داریم ، روی می گرداند و پهلو تهی می کند ، و چون آسیبی به وی رسد نومید می گردد.

ممکن است فکر کنید چگونه می توان ناکامی ها را فراموش کرد و فرصت های گذشته را بدست آورد؟ ماکسول مالتزدر کتاب روانشناسی خلاقیت می نویسد: هر چه به موفقیت های گذشته بیشتر فکر کنید ، اعتماد به نفس شما بیشتر می شود و بهتر می توانید به هدف هایتان برسید. (۱۰) بدون تجربه های ناموفق رسیدن به خلاقیت ممکن نیست با روی دادن یک اشتباه در قضاوت ، در کار از زندگی عقب نکشید. (۱۱) می توانید بخت و اقبال تان را تغییر دهید. استفاده ی مناسب از فرصت

های جدید نیز نوعی شکر و سپاس نعمت است. دستور العمل قرآن هم بیان این مطلب است که می فرماید: یاد نعمت های پروردگار موجب افزون گردیدن نعمت هاست پس با هر دم و بازدم خداوند را شکر کنید زیرا یاد او ، سپاس او مزید بر نعمت است: « فاذکرونی اذکرکم و اشکروا لی ولا تکفرون.» (بقره / ۱۵۲) یعنی پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم ؛ و شکرا نه ام به جای آرید؛ و با من ناسپاسی نکنید.

بهره گیری از ساعات زندگی در جهت موفقیت و کامیابی تا حدی مهم است که امام علی (ع) در حدیثی می فرماید: انسان مؤمن ساعات زندگی خود را به بخش تقسیم می کند: قسمتی را صرف مناجات با پروردگارش می نماید ، قسمت دیگری را در طریق اصلاح معاش و زندگیش به کار می گیرد و قسمت سوم را برای بهره گیری از لذت های حلال و دلپسند می پردازد ... (امامی ، محمد جعفر و آشتیانی ، محمد رضا ، ترجمه و شرح نهج البلاغه ، حکمت ۳۹۰ ، ص ۳۷۳)

مولوی می سراید:

کفر نعمت از کفت بیرون کند

شکر نعمت نعمت افزون کند

از این رو کسانی که مواهب و نعمات الهی را قدر می دانند و ارزش فرصت ها ی بدست آمده را درک می کنند و ناسپاس نیستند بهتر می توانند با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کرده و بر آنها غلبه نمایند و از مسائل ساده ی زندگی خشنود می شوند. حتی برای خوشحال شدن منتظر تغییرات بزرگ و درو از انتظار نیستند. بلکه خود خواهان تغییر به سوی کامیابی و سعادت خویش می باشند.

حافظ می سراید:

بس خجالت که از این حاصل اوقات بریم

قدر وقت ار نشناسد و دل کاری نکند

سعیدی می سراید:

می خور و وقت غنیمت شمر ایامی چند

فرصت از دست مده زلف نگاری به کف آر

که اوقات ضایع مکن تا توانی

وصیت همین است جان برادر

۹. در برابر گرفتاری ها و مشکلات زندگی استقامت و پایداری بورزید

یکی دیگر از نشانه های شکست و ناکامی عدم آگاهی از فلسفه ی بلایا و سختی هاست. ناگواری ها و ناراحتی هایی که گاهگاه در زندگی انسان رخ می دهد می تواند زمینه ی رشد معنوی و گسترش موفقیت ها باشد. زیرا وفور نعمت و آسایش در زندگی برخی افراد ، با اقوام و ملل نشانه ی برتری آنان در این دنیا نیست بلکه برخی افراد در مقام ابتلا و استدراج قرار گرفته اند. از سویی غوطه ور شدن در رفاه و لذات دنیوی ، دل ها را به سوی غفلت می کشاند و فساد بر آن جامعه مستولی می شود. قرآن مجید در این باره آورده است: « ثم بدلنا مکان السیئه الحسنه حتی عفا و قالوا قد منّ اباءنا الضراء و السراء فأخذناهم بغتة و هم لا یشعرون.» (اعراف/۹۵) یعنی آنگاه به جای بدی (= بلا) ، نیکی (= نعمت) قرار دادیم تا انبوه شدند و گفتند: پدران ما را (هم مسلما به حکم طبیعت) رنج و راحت می رسیده است. پس در حالی که بی خبر بودند بناگاه (گریبان) آنان را گرفتیم. (۱۲)

گاهی مصیبت ها و ناکامی ها نتیجه اعمال خود انسان است. چنانکه در قرآن کریم آمده است: « ما اصابک من حسنه فمن الله و ما اصابک من سیئه فمن نفسک.» (نساء/۷۹) یعنی هر از چه خوبی ها به تو برسد از جانب خداست ؛ و آنچه از بدی به تو می رسد از خود توست. طبرسی در مجمع البیان آورده است: هدف آیه ی شریفه بیان این مطلب است که خداوند گاهی مردم را دچار فقر و گاهی غرق در نعمت می کند اگر در این تحولات زندگی اصلاح شوند و بیدار شوند که چه بهتر. اما اگر به خود نیامدند و به وظایف خود توجه نکردند ناگهان آنها را هلاک خواهد کرد. بدیهی است که عذاب و بلای ناگهانی دشوارتر و وحشتناک تر است. (۱۳) و باز در

آموزه ای دیگر از قرآن کریم آمده است: «وان تصبهم سیئه بما قدمت ایدیهم فان الانسان کفور» (شوری/۴۸) و اگر بلایی بخاطر اعمالی که انجام داده اند به آنها رسد (به کفران می پردازند) چرا که انسان بسیار کفران کننده است. پس برای غلبه بر مصیبت ها و گرفتاری ها صبر بهترین راه مقابله بر آنهاست.

از نگاه قرآن صبر برمقدرالهی زیباست «فصبر جمیل» (یوسف/۱۸) در حوادث باید علاوه بر صبر و توانائی درونی از امدادهای الهی استمداد نمود. صبر تنها در برابر تلخی نیست بلکه در رفاه و شادی نیز باید صبر کرد و گرنه سبب طغیان انسان خواهد شد. کسی که مؤمن است نه یأس دارد نه کفران، نه فرح، نه فخر. بلکه مقاوم و صبور است، اگر بدانیم چه پاداشی در انتظار ماست صبر برای ما شیرین می شود سرچشمه ی همه کمالات صبر است. در قرآن مجید به کسانی که صبر کردند درود می فرستد: «سلام علیکم بما صبرتم فنعم عقبی الدار» (رعد/۲۴) یعنی درود بر شما به پاداش آنچه صبر کردید. چنانکه خداوند در قرآن کریم فرموده است: «یا ایها الذین آمنوا اصبروا و صابروا و رابطوا و اتقوا الله لعلکم تفلحون» (آل عمران/۲۰۰) یعنی ای کسانی که ایمان آورده اید، صبر کنید و ایستادگی ورزید و مرزها را نگهبانی کنید و از خدا پروا نمایید، امید است که رستگار شوید.

علامه طباطبایی (ره) در تفسیر میزان درباره ی صبر و مقاومت در برابر شدائد آورده است: صبر در این آیه ی شریفه شامل صبر در برابر شدائد، اطاعت خدا، ترک معصیت و صبر تک تک افراد است. مصابره عبارت است از وصل کردن نیروی مقاومت افراد جامعه در برابر شدائد و مرابطه عبارت است از همین وصل کردن نیروها، اما نه تنها نیروی مقاومت در برابر شدائد، بلکه همه ی نیروها و کارها، در جمیع شئون زندگی دینی، چه در حال شدت و چه در حال رخا و خوشی... (۱۴) پس از نگاه قرآن صبر در برابر سختی ها و مشکلات زندگی راهی است برای غلبه بر ناکامی ها و نتیجه ی آن لذت بخش تر و شیرین تر خواهد بود، صبر یک نوع استمداد از پروردگار است که برترین راه غلبه بر ناکامی است.

مولوی می سراید:

هست روزی بعد هر تلخی شکر

هست بر مر هر صبر را آخر ظفر

میوه شیرین دهد بر منفعت

صبر تلخ آمد ولیکن عاقبت

۱۰. دوست خوب یکی از سرمایه های بزرگ زندگی است

یکی از نشانه های شکست و ناکامی این است که انسان احساس تنهایی کند از دیدگاه محققین و روان شناسان مفهوم تنهایی معنای فیزیکی آن نیست و بلکه مفهوم تنهایی احساس تنهایی می باشد. برای نمونه برخی در میان انبوه جمعیت و دوستان خود را تنها می بینند و از برقرار کردن ارتباط مناسب بین آنان واهمه و ترس دارند و احساس تنهایی می کنند (۱۵) انسان وقتی در یک رابطه ی عاطفی شکست می خورد، وقتی احساس کند همه ی عوامل دست به دست هم داده تا او را از یک زندگی سعادت مند ناکام سازند انرژی و نیروی خارق العاده ی او را می گیرد و پیامدهایی را در پی دارد از جمله انسان تنها بی دلیل خود را محدود می کند، نظراتش را به دیگران تحمیل می کند، خود محور عمل می کند، با شماتت دیگران فاصله میان خود و دیگران را بیشتر می سازد. مصالحه و سازش با دیگران ندارد، از خود بیخاری می گردد، به خود خوری و ملامت خویشتن می پردازد، اجازه انتقاد از خویشتن را به خود نمی دهد. انسان در این حالت به ضعف ایمان می کشاند از جمله ایمان به خود، ایمان به دیگران و ایمان به خدا. در این شرایط فرد دچار ضعف روحی می گردد. اراده و انگیزه او برای ادامه ی زندگی از بین می رود. پس برای غلبه بر احساس تنهایی، احساس شایستگی و مفید بودن را در خود تقویت نمود. موفقیت های گذشته را به خاطر آورد. واقعیت ها را پذیرفت، افراد شایسته را به عنوان همدرد و شریک زندگی خود بپذیرد.

به یاد داشته باشید داشتن دوست خوب سرمایه گذاری عاقلانه ای است. با خود و دیگران به احترام رفتار کنید ، البته در ایجاد ارتباط و دوستی با دیگران خویشتن دار باشید، همچنین توانایی نیکی به دیگران در شما وجود دارد پس بهتر است نسبت به خود و دیگران گذشت داشته باشید. (۱۶) دستورالعمل قرآنی است که می فرماید:

«احسن کما احسن الله الیک.» (قصص/۷۷) یعنی همچنان که خدا به تو نیکی کرده نیکی کن.

سعدی می گوید:

چو نیکی کنی بهتر آید بسی

بدی گر چه کردن توان با کسی

در آموزه ی دیگر در قرآن کریم آمده است: «و ما تنفقوا من شیء...» (آل عمران/۹۱) یعنی از آنچه دوست دارید انفاق کنید. پس شایسته فداکاری و وفا داری باشید و به اطرافیانتان بگویید که برای آنان ارزش قائل هستید. البته دوستان و نزدیکان بخشی از زندگی ما هستند اما هیچکدام از آنها هدف زندگی ما نیستند. زندگی اجتماعی ما از آنان تأثیر پذیر است ولی زندگی و اهداف ما نمی تواند تحت تأثیر کسانی باشد که در مسیر زندگی با آنها برخورد داریم و از بین دوستان افراد با شخصیت را انتخاب کنید. زیرا دوست خوب به تو ایمان دارد ، تو را دوست دارد برای آنچه که هستی ، یاری رسان است ، در مواقع ضروری حاضر است ، حمایت خود را از تو دریغ نمی کند ، به تو دل و جرأت می بخشد ، دعوت کننده به نیکی هاست ، تو را درک می کند ، در کنار تو حرکت می کند ، از خطاهایت چشم پوشی می کند ، هرگز از تو مأیوس نمی شود و شاخصه های دیگری که که باید یک دوست خوب داشته باشد. چنانکه ماکسول مالتز در این باره در کتاب روانشناسی خلاقیت می نویسد: باید به یاد دیگران باشیم. قدمی فراسوی آنان برداریم و بهترین های خود را ارزانی آنها کنیم. تنها در این صورت است که از دوستی متقابل آنها برخوردار می شویم. البته وظیفه ی دوستی در قبال خود را فراموش نکنیم ، زیرا شرط دوستی با دیگران ، دوستی با خویشتن است. باید به طور دائم تصویر ذهنی خود را اصلاح کنیم. باید فراسوی ناکامی ها برویم و به حرمت نفس برسیم که این شرط لازم احترام گذاشتن و دوست داشتن دیگران است. (۱۷)

همچنین دستور العمل اسلام است که با دیگران طوری رفتار کنید که دوست داری با خودت رفتار شود. در قرآن کریم آمده است : «أتأمرون الناس بالبرّ و تنسون انفسکم...» (بقره/۴۴) یعنی آیا مردم را به نیکو کاری دستور می دهید ولی خودتان را فراموش کرده اید؟ و در آیه ی دیگر می خوانیم: «تعاونوا علی البرّ و التقوی ولا تعاونوا علی الاثم و العدوان.» (مائده/۲) یعنی در نیکو کاری و پرهیز گاری با یکدیگر همکاری کنید و در گناه و تعدی دستیار هم نشوید. پس از نگاه قرآن کمک و نیکی به دیگران از عوامل موفقیت در زندگی بشمار می رود و یاری به یکدیگر در گرفتاری ها و مصائب زندگی از بروز ناکامی و عوارض آن پیشگیری خواهد نمود.

سعدی می سراید:

لاف یاری و برادر خواندگی

دوست مشمار آن که در نعمت زند

در پریشانحالی و درماندگی

دوست آن باشد که گیرد دست دوست

عطار می گوید:

خود بود در کامرانی صد هزار

وقت ناکامی توان دانست یار

سعدی می سراید:

که در آفرینش زیک گوهرند

بنی آدم اعضای یکدیگرند

دگر عضو ها را نماند قرار

چو عضوی به درد آورد روزگار

با توجه به بررسی های بعمل آمده از سوی دانشمندان توفیق در زندگی و گام نهادن بسوی خوشبختی مبارزه با عوامل شکست و ناکامی است. مشروط بر آن که انسان از مشکلات و گرفتاری های زندگی نترسد و از شکست های احتمالی دچار دلسردی فوری نگردد بلکه با اطمینان خاطر اهدافی را که مد نظر دارد با برنامه ریزی منظم به اجرا در آورد.

قرآن مجید عناصری چون: امیدواری، آرامش، توکل، خود باوری، خلاقیت، نوسازی، فرصت، استقامت، انتخاب دوست و... را برای مبارزه و غلبه بر ترس، ناامیدی، آشفتگی روحی، افسردگی، خود خواهی، زیاده طلبی پرورش می دهد. امید و آرزو انسان را به تلاش و فعالیت در جهت موفقیت وادار می کند از این جهت از نگاه قرآن عنصر امیدواری را به عنوان یکی از مهم ترین مکارم اخلاقی یاد نموده است: چنانکه خداوند متعال فرموده است: «قال و من یقنط من رحمه ربّه الا الضالون» (حجر/۵۶) یعنی گفت: چه کسی - جز گمراهان - از رحمت پروردگارش نومید می شود؟ پس اگر کسی ناامیدی در قلب کسی رسوخ نماید؛ دچار خلل روحی، آشفتگی ذهنی، ناآرامی، ترس، عصبانیت، خشم بیجا، عدم اعتماد به نفس، عدم درک توانایی های درونی خویش می گردد. از این رو کم کم خود را ناتوان احساس می کند. هنگامی که نیروی استعداد در کسی ناتوان شد؛ او را به درجه ای حقارت و بد بختی سوق می دهد که از هیچ چیز رویگردان نمی شود و تحمل فشار های روحی را نخواهد داشت در نتیجه چنین فردی در تمام مراحل زندگی اش با شکست ناکامی جبران ناپذیری مواجه می گردد.

پس برای بر طرف ساختن عوارض ناشی از افسردگی های روحی، تنش های روانی، احساس یأس و ناامیدی، احساس تنهایی، دلسردی، احساس پوچی و بیهودگی و عوارض ناشی از آنها باید دنیایی را که در آن زندگی می کنید بپذیرید و واقع بین باشید. توانایی ها و استعدادهای درونی خود را کشف کنید سپس محدودیت های محیط پیرامون خود را ارزیابی نمایید. بر این اساس اهداف خود را بطور شفاف تجسیم نمایید و اهدافی را انتخاب کنید که متناسب با ظرفیت و توانایی شما باشد. اگر قابلیت دستیابی به اهداف کوچکتر را دارا باشید قطعاً در طولانی مدت، به موفقیت های بزرگتری نیز نائل می شوید. در این مسیر سعی و تلاش داشته باشید و از توان خود نهایت بهره ی لازم را ببرید.

همچنین نوع بر خورد شما با دیگران، انعکاس روحیه ی شما بر آنان و کسانی که روزانه با آنها سر و کار دارید بر شما و رفتار تان تأثیر بسزایی خواهد داشت. البته نباید بگذارید دنیای پیرامون شما و عوامل محیطی سوء یا به تعبیری بد اقبالی ها و بد شانسی ها بر شما تأثیر منفی داشته باشد. بلکه با توکل به خدا بر موانع بیرونی غلبه نمایید و در برابر گرفتاری ها و مصیبت ها صبر نمایید و در رفع آنها بکوشد. پس اگر خدا را در همه ی امور زندگی در نظر بگیرید می توانید با ایمان و عمل صالح ناتوانی روحی و ضعف اخلاقی خود را جبران نمایید. این دستور العمل قرآن است که می فرماید: «إدفع بآلتی هی أحسن السیئه» (مؤمنون/۹۶) یعنی بدی را به شیوه ای نیکو دفع کن. با این نگرش قرآنی به بازسازی و تجدید بنای اعتقادی خود بپردازید زیرا در قرآن کریم آمده است: «ثم تاب علیهم آنه بهم رؤوف رحیم» (توبه/۱۱۷) یعنی و توبه ی آنها را پذیرفت که برآستی خدا نسبت به آنان مهربان و رحیم است. در این حالت انسان به احوال گذشته ی خود و فرصت های از کف برون رفته فکر نکند و از تجربه ی تلخ زندگی اش که سبب ناکامی او شده عبرت بگیرد و با بخاطر آوردن موفقیت های گذشته؛ بهره گیری از فرصت های جدید را برای کامیابی و موفقیت در آینده مغتنم بشمارد و تلاش کند تا لغزش ها، کمبودها، ضعف های خود را جبران نماید.

پی نوشت

- ۱- مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از نویسندگان، تفسیر نمونه، ج ۲۰، ص ۴۳۲
- ۲- مالتز، ماکسول، روانشناسی خلاقیت، ترجمه قراچه داغی، مهدی، ص ۱۹۹
- ۳- کارل، الکسیس، راه و رسم زندگی، ترجمه دبیری، پرویز، ص ۸۶.

- ۴- لیندن فیلد ، گیل ، اعتماد به نفس برتر ، ترجمه هاشمی ، حسین ، باندرکی تلخیص ، ص ۱۲۴.
- ۵- همان ، صص ۱۲۷-۱۲۶.
- ۶- امام خمینی (ره) ، روح اله ، شرح حدیث جنود عقل و جهل ، صص ۳۳۵-۳۲۱.
- ۷- مکارم شیرازی ، ناصر و جمعی از نویسندگان ، تفسیر نمونه ، ج ۲۱ ، ص ۴۲۵.
- ۸- کارل ، الکسیس ، راه و رسم زندگی ، ترجمه دبیری ، پرویز ، ص ۱۱۱.
- ۹- همان.
- ۱۰- مالتز ، ماکسول ، روانشناسی خلاقیت ، ترجمه قراچه داغی ، مهدی ، ص ۱۲۲.
- ۱۱- همان ، ص ۱۴۸.
- ۱۲- مکارم شیرازی ، ناصر و جمعی از نویسندگان ، تفسیر نمونه ، ج ۲۰ ، ص ۴۸۰.
- ۱۳- طبرسی ، شیخ ابو علی الفضل بن الحسن الطبرسی (م ۵۴۸ ق) ، تفسیر مجمع البیان ، مترجمان: میر باقری ، سید ابراهیم و همکاران ، ج ۵ ، ص ۲۵۱.
- ۱۴- علامه طباطبائی ، سید محمد حسین ، تفسیر المیزان ، ترجمه موسوی همدانی ، سید محمد باقر ، ج ۴ ، ص ۴۳۰.
- ۱۵- مالتز ، ماکسول ، روانشناسی خلاقیت ، ترجمه قراچه داغی ، مهدی ، ص ۲۵۶.
- ۱۶- مکارم شیرازی ، ناصر و جمعی از نویسندگان ، تفسیر نمونه ، ج ۳ ، ص ۲۳۳.
- ۱۷- مالتز ، ماکسول ، روانشناسی خلاقیت ، ص ۲۳۹.

منابع و مأخذ

- ۱- قرآن کریم ، ترجمه محمد مهدی فولادوند.
- ۲- حیرت سجادی ، سید عبدالحمید ، گزیده ای از تأثیر قرآن بر نظم و نثر فارسی ، چاپ اول ، مؤسسه انتشارات امیر کبیر ، تهران ، ۱۳۷۱.
- ۳- علامه طباطبائی ، سید محمد حسین (۱۳۶۳)، تفسیر المیزان ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی ، قم ، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم .
- ۴- طبرسی ، شیخ ابو علی الفضل بن الحسن الطبرسی (م ۵۴۸ ق) ، تفسیر مجمع البیان ، مترجمان: میر باقری ، سید ابراهیم و همکاران ، چاپ اول ، تهران ، انتشارات فراهانی ، ۱۳۶۰-۱۳۵۰ ش.
- ۵- کارل ، الکسیس ، راه و رسم زندگی ، ترجمه: دبیری ، پرویز ، چاپ سوم ، ۱۳۴۴.
- ۶- لیندن فیلد ، گیل ، اعتماد به نفس برتر ، گامهای ساده برای افزایش اعتماد به خود ، ترجمه: هاشمی ، حسینی، انتشارات غزل ، ۱۳۸۱.
- ۷- مالتز ، ماکسول ، روانشناسی خلاقیت ، ترجمه: مهدی قراچه داغی ، مهدی ، چاپ پنجم ، انتشارات رها ، ۱۳۷۴.
- ۸- مکارم شیرازی ، ناصر و جمعی از نویسندگان ، تفسیر نمونه ، قم ، دارالکتب الاسلامیه ، ۱۳۶۶-۱۳۵۳ ش.
- ۹- امامی ، محمد جعفر و آشتیانی ، محمد رضا ، ترجمه و شرح نهج البلاغه ، چاپ دوازدهم ، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع) ، ۱۳۷۹ ش.